



Vždycky jedla víc než ostatní. Trápívala ji proto kila navíc. Dnes je Cecilie Jílková (36), rozená Vaculíková, uznávaná výživová poradkyně. Ta, co dokázala „zázračně“ zhubnout, o čemž napsala i úspěšnou knihu. A zděděné literární vlohy potvrdila také jako scenáristka televizního seriálu Kriminálka Anděl.

Cecílie Jílková:

S kily navíc jsem žít neuměla

Do útlé ženy s dívčí vizáží by nikdo neřekl, že většinu života řešila, co jíst. Přebývajících kila shodila až v dospělosti. Poté, co začala konečně pořádně jíst. O dětství v disidentském prostředí, v němž se pohybovali její rodiče Lenka Procházková a Ludvík Vaculík, o nenáviděné škole i o tom, jak ji překvapivě dohnaly rodinné tvůrčí vlohy, mi vyprávěla v podkrovním bytě poblíž Pražského hradu. „Schody nás drží v kondici,“ usmívá se s typickým nadhledem.

Díky jídelníčku založenému na čerstvých potravinách jste před lety shodila pětadvacet kilo. Určitě jste vyměnila šatník, ale co to udělalo s vaší psychikou?

Konečně jsem to byla já, Cecílie, ve svém těle! To, že jsem se dostala na nyníjší ideální hmotnost, bylo veliké vítězství. Strašná úleva. Konečně jsem nemusela v obchodech řešit, že si nic nekoupím, protože se do něčeho nevejdu. Nějaká ta kila navíc jsem jinak nosila odmala. Zprvu jsem je ani moc nevnímala. Pak načas přišla šikana dětí, ale kdo podobné období nezažije, že? Nadváha mi začala hodně vadit až v pubertě. Ve dvaceti, kdy jsem se vdávala, jsem měla 15 až 20 kilo navíc. Žít jsem s nimi ale neuměla. U nás v rodině ženy navíc tlusté nejsou. Neustále jsem se sama sebe ptala: *Proč zrovna já?*

Dávali vám blízcí váš hendikep najevo?

Rozhodně ne! Já měla inteligentní rodiče. (*smích*) Navíc tátovi se vždy líbily spíš vlnadné ženy. Stejně to měl i můj tehdejší manžel. Opakoval mi neustále, jak se mu líbím. Vařil mi omáčky, českou klasiku. Mě totiž pobyt v kuchyni při vaření dlouhodobě nezajímá. Říkala jsem si: *Ty jsi tak tlustá, vůbec nelezeš do kuchyně a nevař!* Věděla jsem, že když jím, přibírám. V důsledku diet jsem později tloustla snad i ze vzduchu. Paradox, že? Teď je jídlo, psaní o něm a učení lidí, jak správně jíst, mým povoláním. To by nikdy nikoho ani nenapadlo!

Kde je tedy ta optimální váha?

To je pro každého jiné. Když žena měří třeba 172 centimetrů měla by vážit 62 kilo. Jenže údaj je individuální. Záleží na stavbě těla, množství svalů, vaší kostře... Jako výživová poradkyně to shrnu: klient se mi vejde do svého optima, i když má 52 či 72 kilo. Musíte se hlavně cítit fit, být ve svém těle v pohodě.

Co jste vy dneska snídala?

Bezlepkový makovec, tuším že byl z kukuřično-rýžové mouky. Koupili jsme ho v obchodě. Ne vždy mám čas a chuť péct. Dopoledne jinak jedu na ovoci.

Myslela jsem si, že jste vyznavačkou raw stravy, kde nic nesmí přejít 40 stupňů Celasia.

To se pletete. Jím vše včetně kvalitních živočišných produktů. V létě jíme doma samozřejmě hodně ovoce a čerstvé zeleniny. Ráno si dělám freshe, miluji ty s okurkou a jablkem. Zkuste to. Okurka vás spolehlivě ochladí a pomůže proti oteklým nohám z horka.

Kolik tedy raw stravy celkem denně zkonzumujete?

V mém jídelníčku tvoří – viděno ročním průměrem – šedesát procent objemu. V zimě jím syrové stravy méně, prostě na ni nemám chuť. Je přirozené, že se chcete ohřát, raději si dáte tepelně upravenou zeleninu. Množství syrové stravy si ale hlídám i tehdy. Když to ošidím, přichází únava a nemoci, což je logické. V čerstvé stravě máte daleko více vitamínů, enzymů.

Dají se do raw stravy zahrnout i kysané mléčné výrobky?

Ano, pokud neprošly tepelnou úpravou, ale nebudete v nich mít tytéž vitamíny jako v ovoci a zelenině, takže se to nedá zaměnit. Jinak probiotika z kysaných mléčných výrobků mohou být samozřejmě vítanou součástí vyváženého jídelníčku.

Co si dáte, když chcete mlsat?

Miluju zmrzlinu! Nejlépe tu moji domácí nebo kvalitní gelato.

Předpokládám ale, že jste na takto zdravém jídelníčku nevyrostla.

Ne, nicméně doma jsme vždy jedli zdravěji, třeba různé saláty. Samozřejmě, oblíbená byla i levná pizza z listového těsta, ovšem česká těžká kuchyně se u nás nikdy nevařila. Nikdo prostě nevyžadoval hutné omáčky s knedlíkem. Ostatně část máminých receptů vařím dodnes. Jen jsem si je upravila. Milujeme například pudinkové dorty, do nichž ale dáváme bezlepkové piškoty. Není to jen móda, babička (*Mahulena Procházková, žena spisovatele Jana Procházky – pozn. red.*) je celička. Proto – hlavně ve vánočních receptech – nahrazujeme

mimo jiné pšeničkou mouku třeba rýžovou, cukr střídá med či březový cukr...

Dá se to jíst?

Nikdo si zatím nestěžoval. Spíš se lidé diví, jak je to dobré. Ale samozřejmě, někdy se nový recept nepovede. Například bezlepkové pečivo jinak kyně. Musíte se vyrovnat předem s tím, že to někdy bude metoda pokus–omyl.

V dětství jste bydleli v bytě vedle Havlových. Pan Václav byl vyhlášený kuchař. Uvažil vám někdy něco?

Vůbec si nepamatuji, že bychom u nich jedli. Snad jen buráky a tyčinky na disidentských večírcích. Ale na návštěvy jsme k nim občas chodívali, to ano. S bráchou jsme si vždy říka-

V Praze se často stravuji v bistrech. Přítel mi domlouvá, abych si dělala svačinky, jenže já při ranním shonu vystřelím z bytu na poslední chvíli. Bez nich

li: *Super, Havlovi, půjčíte si zase báječný film!* Měli pro nás neuvěřitelně zajímavé videokazety, hlavně tehdy nedostupné slavné americké snímky. Pouštěli jsme si je pak na videoopřehrávači, co vyfasovali naši jako disidenti pro sledování zahraničních žurnálů. Viděli jsme takhle Hvězdné války – s tím strašlivým rychlodabingem, ale my ten dabing milovali. A další vzpomínka na Václava Havla je ta, že jsem ho prosila o zrušení školy...

Prosím?

Potkala jsem ho někdy po sametové revoluci. Na ulici před domem. Kolem něj stála ta papalášská auta s ochrankou. Právě odjížděl do práce, na Hrad. Zeptal se mě, jak jsem spokojená s tím, jak vede stát. Podívala jsem se na něj a řekla: „Dobrý, ale ještě byste mohl zrušit školu.“ Což bohužel neudělal.

Kolik vám bylo?

Ani nevím, ale byla jsem na 1. stupni základky. Se školou jsem obecně dost bojovala. Ze začátku mě neměly učitelky rády, protože





jsem byla „ta z disidentské rodiny“. A pak jsem zase byla „to dítě slavných spisovatelů“ a každý ode mě čekal nadprůměrné výkony.

Co jste chtěla vy?

Normálně žít. Proto jsem ani nešla na vysokou školu. Naše jsem asi v tomhle směru zklamala, jenže já jsem věděla, že studovat nechci. Tehdy už jsem žila s budoucím manželem v pronájmu a musela jsem se živit. Dělal jsem všechno možné, prodávala obleky, pracovala jsem v cestovce...

Pak jste se našla kolem třicítky, paradoxně v kdysi nenáviděném jídle. Jaké sportřebiče teď nesmějí při vaší netradiční stravě chybět ve vaší kuchyni?

Bez pořádného mixéru se už doma neobejdeme, pravda. Ale první, co jsem si pořídila, byl obyčejný elektrický mlýnek na kávu,

v němž jsem drtila ořechy na jemnou moučku. Stál pár stovek. Doteď ho využíváme na más, na lněné semínko, které přidáváme dceři Izabele do kaše. Následoval odšťavňovač, kvůli němuž jsem prodala kávovar, abych na něj vůbec měla. Ke změně vašeho životního stylu hory spotřebičů nepotřebujete.

Probraly jsme stravování značka ideál. Jenže každý, kdo má blízkého vegetariána či jiného -ána, ví, jak je těžké najít se s ním třeba na dovolené. To si vozíte s sebou jídlo?

Ale já nejsem vegetariánka.

Dobře. Ovšem kvalitní syrová zelenina a ovoce také v kempech běžně dostupné nejsou.

Tam si jídlo vozíme. Podívejte se na má videa na YouTubu, co jíme na cestách. Poslední roky pro nás ale dovolená znamená především cestování za hranice. A tam se vždycky

dá něco zdravějšího vybrat. Už v tom umíme chodit. V restauracích sázím na mexickou, indickou, středomořskou a asijskou kuchyni. Ostatně i v Praze se při pobíhání za klienty často stravuji v bistrech. Přítel mi sice stále domlouvá, abych si dělala svačinky, jenže já při ranním shonu vystřelím z bytu obvykle na poslední chvíli. Bez nich.

Klidně si teď dám brambůrky, slaninu, panáka nebo colu, když mám chuť. Užiju si to

Jak tedy vypadá vaše typická klientka nebo klient?

Je to většinou člověk, který už držel diety, ale nepomohly mu nastálo. Je zmatený. Případně má alternativní jídelníček, je celiak, diabetik, vegan či vegetarián. Ti o mně vědí, že jim jídelníček sestavím i bez masa. Což hodně výživových poradců u nás nedělá.

Uživí vás čistě takové poradenství?

Ano, lidé se na mě obracejí po přečtení knihy, sledování mého webu, videí nebo přijdou s tím, že mě doporučil jejich kamarád či příbuzný.



Před lety radikálně změnila stravovací návyky, čímž zhubla desítky kilogramů. Dnes jí radí, jak, co a kdy jíst, aby se člověk dobře cítil ve svém těle, žil.



Foto Právo – Petr Housěk



Foto soukromý archiv Cecílie Jilkové (2)

Foto Právo – Petr Horník

Vaše dcera Izabela chodí do třetí třídy. Jak hlídáte její stravování?

Jí to, co ostatní děti. Klidně lepek, nekvalitní maso, které školní jídelny nakupují. Je moc malá na to, abychom byli v tomhle směru striktní. V devíti letech dítě ještě nesmí nést břímě zodpovědnosti za svůj jídelníček a vydělení z kolektivu běžně se stravujících kamarádů by je stresovalo. Izabelka tak mimo domov jí, co chce. Jen ví, že má vynechat mléko, protože je na něj alergická. Když ho zkonsumuje, má okamžité střevní problémy. Ptá se tak sama automaticky, zda v jídle není mléko.

O kolik máte při vaší stravě vyšší výdaje za potraviny oproti běžné rodině?

Já nevím, kolik „normálně“ tři lidé takhle utratí. Za týdenní nákup – většinou objednaný přes internet – platím obvykle 1000 až 1500 korun. Při naší spotřebě ovoce a zeleniny bych ta kila z obchodů unesla jen stěží, takže jsem vše vyřešila donáškovou službou až ke dveřím.

Moment, vyšlápla jsem si k vám snad pět pater...

(smích) Myslím, že některým kurýrům to, že nemáme výtah, nepřipadá moc super. My se ale pomocí těch schodů právě udržujeme v kondici. Během týdne ještě k tomu mezi schůzkami oběhnu pár bio obchodů, kde dokupuji některé speciální potraviny. Víte co? Mož-



Napsala také tři díly úspěšného televizního seriálu Kriminálka Anděl, které do audiovizuální podoby převedli mimo jiné herci Ladislav Frej a David Švehlík.

Foto archiv TV Nova

ná zas oproti průměrné rodině tolik neutratíme. Nekupujeme třeba příliš maso, spíše jen ryby. A i když kupujeme bio vejce, nesníme jich tolik, jako jsou Češi obecně zvyklí jíst...

Zmínila jste opakovaně přítele. Jak ten si na podobné výživové poměry u vás zvyklý?

Dobře, on totiž chtěl. Když jsme se seznámili, už o zdravé stravě něco věděl. Navíc žil v té době v Německu, kde byl na kvalitní jídlo zvyklý. Když se přestěhoval do Čech, rozhodl se vysadit lepek a cukr, což mu pomohlo cítit se lépe. Postupně jsem také vypo-

rovala, že má – podobně jako Izabelka – alergii na mléko. Odráželo se to mimo jiné v jeho problémech s nevysvětlitelným mokřým kašlem. Po vysazení mléka ustal.

Dobře jíte. Nepijete skoro kávu. A co alkohol, víno, které vás učil znát odmala váš táta?

Dám si ho, když na něj mám chuť. Už dávno nedělám tu chybu, že bych si něco zakazovala. Nefunguje to! Jen po zakázaném ovoci více prahnete. Řekněte si: *Můžu jíst,*



PR75751



Plyn levnější v rámci neregulované složky jeho ceny až o 30%*

s naším novým tarifem Rodina+. K tomu navíc asistenční služby AXA ASSISTANCE zdarma.**

800 134 134 | callcentrum@ppas.cz www.ppas.cz

*Kalkulovaná cenová úspora z neregulované složky ceny plynu dle pásma spotřeby v porovnání oproti ceníku 1/2016/ZP/MODOM. ** „Pojštění asistenčních služeb v domácnosti“ Pojistný program Základ PP-D-PP-ZÁKLAD ze dne 1. 7. 2014 poskytované za podmínek uvedených na www.ppas.cz.



Rodina je pro ni nejdůležitější v životě. Na snímku vlevo s maminkou, babičkou, přítelem a dcerou. Vpravo idyla z dětství.

Foto soukromý archiv Cecilie Jílkové (2)



cokoli chci, a současně chci pro své tělo to nejlepší. Postupně zjistíte, že jíte čím dál více zdravých potravin. Když jsem tohle pochopila, začala jsem i já rychle hubnout. V poslední fázi svého přechodu k ideální váze jsem za měsíc zhubla sedm kilo.

Sedm kilo?

Ano, pak se úbytek kil zastavil a já si hmotnost držím už roky. Klidně si nyní dám brambůrky, slaninu, panáka nebo colu, když mám chuť. Jenže. Opravdu občas a opravdu trochu. Ale užiju si to. Zcela totiž zmizel starý známý nedůstojný pocit: *Co když mě u toho někdo vidí?*

Táta Ludvík Vaculík, máma Lenka Procházková, děda Jan Procházka. Všichni výborní spisovatelé, scenáristi. Váš literární geny minuly?

K mému vlastnímu překvapení a naprosto proti mé vůli neminuly. (*smích*) Nikdy jsem nechtěla být spisovatelkou. A pak jsem najednou z ničeho nic napsala román (*Cesta na Drromm – pozn. red.*). Také jsem začala psát pro noviny a publikační činnost už mě neopustila. Následovala kniha *Najím se a zhubnu!*, což je takový průvodce změnou životního stylu. Zveřejňuji také články na svém webu www.najimseazhubnu.cz. A velmi mě baví dělat scénáře. Pořád máme s mámou něco rozdělat. Jen na tohle psaní nemám teď tolik času. Doufám ale, že ještě minimálně jeden scénář v dohledné době udělám.

Prozradíte mi, jaké jste už napsala?

Byla to *Kriminálka Anděl*, má velká škola života. Šla jsem do ní, aniž bych cokoli o tomhle oboru věděla. Dostala jsem prostě jednou nabídku od strejdy a tety (*spisovatelka Iva Procházková – pozn. red.*). Teta věděla, že píšu, líbila se jí moje kniha, strejda zase zmíněný seriál jednu dobu režíroval.

Promiňte, jak se jmenuje?

Ivan Pokorný. Tehdy, když teta četla mou knížku, chtěli zrovna měnit scenáristy. Ona se za mě přimluvila a on mi pak řekl: *Nevím, co v tobě je, ale pošleme to dramaturgům a oni řeknou co a jak.* A na Nově řekli, že to berou a že mám začít na svém námětu pracovat.

Jsem v tomhle směru neznalá. Co přesně jste jim poslala?

Vymyslela jsem námět, tedy o čem daný díl bude. Cośi ve smyslu: bude o zavražděném holce, zabil ji ten a ten, proto a proto. Když v televizi vezmou váš námět, ještě to ale neznamená, že máte hotovo. Následuje

Když jsem psala Kriminálku Anděl, cítila jsem se najednou na ulici méně bezpečně. Viděla jsem, kde, kdo a čím mě může právě za tímhle rohem klepnout

psaní synopse, scénosledu a až nakonec finálního scénáře. Ve všech těchto etapách vám do toho mluví dramaturgové a nutí vás měnit charaktery postav, prostředků, motivy, zkrátka cokoli si zamanou. Debata je možná, ale já jsem jako novička velmi brzy pochopila, že ti lidé mají často pravdu a díky nim se můžu mnoho naučit... Psaní scénářů je ale oproti próze mnohem rychlejší, protože nepilujete každé slovo. Většina textu je jen technický popis děje a nahlas zazní jen dialogy.

Kolik těch kriminálek jste napsala?

Tři díly: *Pohřbená za živa*, *Krása bolí* a *Zvěřinec*.

Poslechněte, viděla jste je ještě před první klapkou také ve své hlavě?

Jistě. Mám totiž obrovskou představivost. Musím ji hrozně krotit. Chodím po ulici a vnímám cizí lidi. Hned si k nim dosazuju různé smyšlené příběhy. Tohle jsem asi opravdu zdědila po předcích. Hrozné prokletí! I když zároveň skvělý dar! Takže když jsem psala *Kriminálku Anděl*, cítila jsem se najednou na ulici méně bezpečně. Viděla jsem, kde, kdo a čím mě může právě za tímhle rohem klepnout.

Nebyla jste pak zklamaná, když jste viděla vaše scénáře natočené?

Ani náhodou! Jsem začátečnice. Pokorná začátečnice. A vidět svůj text převedený do audiovizuálního díla, s hudbou, efekty? Napadlo mě jedině: *Wow, ono to funguje...* I ty přidané prvky, které si na place vymýšlí sám režisér, hezky do děje zapadly. Jako scenárista totiž sice napíšete, že vražda bude v bytě, ale jaký byt pak produkce vybere, spíš nevíte. Děj se tím pádem může změnit už jen tím, že je atypický. U tohoto seriálu jsem ale měla výhodu, že jsem věděla, kdo bude jakou roli hrát. Pár minut jsem s herci pobyla i na natáčení a musím vám říci – mají to těžké, nezavidím jim. Někdy se ani nenajedí, pořádně nevyspí...

Za sebe – laika – musím zas říci, že by mě ta pomalost, než se něco vůbec natočí, zabil.

Tuhle nudu taky znám. Jsem z umělecké rodiny, takže jsem pár natáčení absolvovala třeba jako komparzistka. Ale *Kriminálka Anděl* byla pro mě zábava.

Zkoušela jste se jako scenáristka uživit?

Nabídku jsem dostala, jenže šlo o psaní týmové, ve skupinách. Tam každý scenárista přichází se svým nápadem, vzájemně se doplňují a na konec vytvoří nějaký celek. Zjistila jsem, že na tohle nemám nervy, protože potřebuji mít nad psáním určitou kontrolu. Vlastně všechnu svou práci dělám raději sama. Odpovídám ráda za výsledek. A to platí i u mě v kuchyni.

LENKA HLOUŠKOVÁ